

## Zusammenfassung

**Hintergrund:** Stress kostete die Schweizer Unternehmen im Jahr 2016 rund 5,7 Milliarden Franken. Mit der Einführung von betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) im Unternehmen, könnten indirekte und direkte Gesundheitskosten gespart werden. Nur 25% der Schweizer Betriebe setzen BGF-Massnahmen vollumfänglich und systematisch um, obwohl in mehreren Studien die Wirksamkeit von BGF-Massnahmen nachgewiesen wurde. Im Rahmen dieser Masterarbeit wurde ein BGF-Konzept in einem kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) Forbo Siegling Schweiz erstellt, durchgeführt und die Wirkung auf die Stress-Werte der Mitarbeiter gemessen.

**Methode:** Anhand eines Mitarbeiterfragebogens wurden die Stress-Werte der 65 Mitarbeiter der Firma vor und nach einer 11-wöchigen BGF-Intervention gemessen. Die Daten wurden einer 3 (Gruppen) x 2 (Messzeitpunkte) Varianzanalyse mit Messwiederholung (rANOVA) unterzogen. Gleichzeitig wurden persönliche Mitarbeitergespräche durchgeführt für eine qualitative Auswertung der BGF-Intervention.

**Ergebnisse:** Die statistische Auswertung ergab keine signifikanten Veränderungen in den Stress-Werten der Mitarbeiter. Bei der qualitativen Auswertung konnte ein verbessertes subjektives Empfinden der Mitarbeiter gegenüber dem Führungsstil der Vorgesetzten festgestellt werden.

**Diskussion:** Die Betriebe erkennen immer mehr, dass BGF-Massnahmen wichtige Bestandteile für den zukünftigen Erfolg des Unternehmens sind, da der demographische Wandel und die steigenden Kosten von Stress ein bedeutungsvolles Problem sind. In dieser Studie konnten anhand der Teststatistik keine Verbesserungen ermittelt werden, jedoch konnten die Mitarbeiter eine leichte Veränderung im Führungsstil der Vorgesetzten spüren. Trotzdem muss BGF weiterhin ein Bestandteil des Unternehmens Forbo Siegling Schweiz bleiben, da die Erfahrungen zeigen, dass BGF sich erst mit der Zeit für das Unternehmen lohnt. Um mehr Erkenntnisse über die Auswirkungen von BGF-Massnahmen in Unternehmen zu erhalten, müssen weitere hoch qualitative Studien durchgeführt werden.